การเข้าใจชีวิตที่แท้จริง

หลวงพ่อโพธินันทะ

ความเข้าใจชีวิตที่แท้จริง

หลวงพ่อโพธินันทะ

หลวงพ่อโพธินันทะ บรรยายธรรมออกอากาศ

ทางสถานีวิทยุกระจายเสียง

AM เสียงสามยอด ปี ๒๕๔๗

เวลา ๐๘.๑๐ - ๐๙.๐๐ น.

คำนำ

แนวทางการปฏิบัติ "ทางสายกลาง" ธรรมะบรรยาย ของหลวงพ่อโพธินันทะ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการบรรยาออกอากาศทางวิทยุเสียงสามยอดคลื่น AM 1779 Khz. ของวัดบุคคลโล อันเป็นกิจกรรมหนึ่งของการเผยแพร่ธรรมะของวัดบุคคโล ซึ่งมีกิจกรรมการเผยแพร่ธรรมะด้านอบรมบวชชีพราหมณ์ทุกวันสำคัญของชาติ ศาสน์ กษัตริย์ และบวชสามเณรภาคฤดูร้อนในวันนี้ที่ ๖ เมษายน ของทุกปี

เวลาออกอากาศสถานีวิทยุ "เสียงสามยอด" AM 1779 Khz.

วันเสาร์ เวลา ๑๒.๑๐ - ๑๓.๐๐ น.

วันอาทิตย์ เวลา ๐๘.๑๐ - ๐๙.๐๐ น.

หลวงพ่อ "โพธินันทะ" โทร. 01-259-8798

พระครูพิศาลถิรธรรม
เจ้าอาวาสวัดบุคคโล
โทร. 0-2476-2584, 0-2877-9790

การเข้าใจชีวิตที่แท้จริง

เราจะพบว่าเราเติบโตขึ้นมาพร้อมกับอะไรบางอย่างที่ครอบงำเหนือชีวิตของเรา เราสั่งสมประสบการณ์ของชีวิตที่เรารับรู้จากประสาทสัมผัสทั้งห้า แล้วเราก็บอกกับตัวเราเองว่า เราเก่งขึ้น เราฉลาดขึ้น เรารู้แล้ว เรามีแบบในอุดมคติที่เราพยายามจะทำตัวเราให้ถึงแบบอันนั้น เราสลัดความเป็นตัวเราออกไปครั้งแล้วครั้งเล่า แล้วเราก็แสวงหาความเป็นผู้อื่นหรือแบบอื่นอยู่ตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้ทำให้เราเหมือนกับถูกพันธนาการด้วยโซ่ตรวนเราไม่เห็นอยู่ในทุกขณะจิต

เมื่อเรารู้ว่าเราเป็นผู้ถูกกักขังหรือถูกพันธนาการ เราก็ดิ้นรนหาความเป็นอิสระ มันก็ยิ่งทุกข์มากขึ้น หรือทุกข์ไปกว่าเก่า ทั้งหมดก็คือ Concept หรือ มโนทัศน์ มโนคติที่เรากำลังดำเนินชีวิตอยู่ เป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องแหวกกระแสของมโนทัศน์ หรือแหวกกรอบที่จะมาเป็นส่วนสนับสนุนในขบวนการของความคิดที่เรียกว่า Paradigm เพื่อก้าวไปสู่ความเป็นอิสรภาพของจิตใจอย่างแท้จริง พระพุทธเจ้าให้คำตอบอะไรแก่เราที่จะออกไปจาก Paradigm หรือกรอบของโลกนี้ได้ ทุกคนมีศักยภาพในการรู้แจ้งความจริง หรือสัจธรรมในตัวของเราทุกคน การตื่นขึ้นจากความไม่รู้ที่เรียกว่าอวิชชา ไปสู่การเห็นความจริงที่เรียกว่าสัจจะ ไม่ต้องไปรอชาติไหน ๆ เราสามารถที่จะรู้ได้ในชีวิตนี้ในชีวิตประจำวันของเรา ถ้าเรามีความเข้าใจและก็รู้ทางที่จะเข้าถึงมัน ความสำคัญจึงอยู่ที่เมื่อมีอวิชชาคือไม่มีปัญญาเราก็เป็นปุถุชน

ถ้าเรามีปัญญาหรือมีวิชชาเราก็จะได้สัมผัสกับพุทธะหรือได้สัมผัสกับพระพุทธองค์ การปฏิบัติ การฝึกฝน เราก็จะต้องหันเข้ามามองจิตใจของเราเองจนพบธรรมชาติพื้นฐาน หรือธรรมชาติที่แท้จริงของตนเอง

อย่างลึกซึ้ง เข้าถึงจิตที่บริสุทธิ์ **ปภสฺสร มิทํ จิตฺตํ** (จิตประภัสสร) หรือที่เรียกว่าเข้าถึงพุทธภาวะ เราจะต้องมีความเข้าใจหัวใจของพุทธศาสนา รวมทั้งการเข้าใจจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติด้วย

การตระหนักรู้ถึงจิตที่บริสุทธิ์ที่เรียกว่า จิตปภสฺสร มิทํ จิตฺตํ จิตที่ยังไม่ถูกอะไรปรุงแต่งหรือจิตพุทธะนี่ เราก็จะรู้ท่ามกลางมายาก็คือปรากฏการณ์ที่มันเปลี่ยนแปลงไปนั่นเอง นี่คือการปฏิบัติ การถ่ายทอดของครูบาอาจารย์ก็เพื่อที่จะบอกถึงความซาบซึ้งในทุกขณะ คือในอิริยาบถต่าง ๆ ไม่ว่าเดิน ยืน นั่ง นอน หรือในกิจการงานในวิถีจิตที่ไปพ้นการรับรู้อย่างแบ่งแยก เราจะพบกับความมหัศจรรย์ที่แท้จริง ในการนั่งสมาธิก็ไม่ใช่เพื่อที่จะได้อะไรแต่เพื่อจะแสดงธรรมชาติที่แท้จริงของเราออกมา ธรรมชาติที่แท้จริงก็คือตัวตนที่แท้จริงของเรา ที่ไม่ใช่ตัวตนที่เกิดจากความคิด แต่เป็นตัวตนหรือสัจจะสูงสุดที่เราไม่สามารถสัมผัสได้ หรือรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า นั่นคือการปฏิบัติวิถีพุทธธรรมในแต่ละขณะจิต นั่นคือการแสดงธรรมชาติของความจริงออกมา หรือเราอาจจะเรียกว่าวิถีจิตหนึ่งเดียว

การปฏิบัติที่ถูกต้องก็จะนำไปสู่ทัศนคติที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง การฝึกสมาธิคือการแสดงออกของธรรมชาติที่แท้จริงให้ออกมาอย่างสมบูรณ์ ไม่ใช่นั่ง หรือฝึกเพื่อที่จะได้บางสิ่งบางอย่าง แต่มันเป็นการแสดงออกของธรรมชาติหรือของสัจจะที่แท้จริง ซึ่งทุกคนมีศักยภาพนั้นอยู่แล้ว จงหาธรรมชาติแท้จริงของเราให้พบ เราก็จะพบกับความเป็นอิสระอันล้ำลึกและการมีอยู่เป็นอยู่ในแต่ละขณะอย่างเบิกบาน อิ่มเอิบ ที่แผ่ขยายในพุทธจิตของเราหรือในจิตที่ประภัสสรของเราและเราก็รักษาสภาวะนี้ไว้

การปฏิบัติบางอาจารย์เขาบอกให้รักษาจิตของผู้เริ่มต้น จิตของผู้เริ่มต้นเริ่มปฏิบัติมันพร้อม คือไม่มีสิ่งใดมาเป็นสิ่งกีดขวางหรือขัดขวาง

แต่ผู้รู้มากแล้วละก้อ มันมีความรู้ จะเป็นสิ่งขัดขวาง การถ่ายทอดของผู้รู้ การถ่ายทอดของกัลยาณมิตร นั่นก็คือ จิตเดิมแท้หรือจิตที่ประภัสสร จิตที่ยังไม่ถูกอะไรปรุงแต่งที่สมบูรณ์ในตัวของมันเอง ศีลของเราก็จะไม่ด่างพร้อย และการรักษาตัวของมันเองเมื่อการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเราก็จะมีประสบการณ์ลึกซึ้งขึ้นเรื่อย ๆ ปรีชาญาณก็จะครอบคลุมทุกสิ่งที่กระทำในชีวิตประจำวัน นั่นคือธรรมชาติที่แท้จริงของเรา เขาบอกว่า จ้องมองไม่อาจจะเห็นได้ สดับฟังก็ไม่อาจจะได้ยิน ยิ่งไขว่คว้าก็ไม่อาจจะจับต้อง ทั้งสาม สิ่งนี้ประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน

เราต้องเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าต่อธรรมชาติที่แท้จริงของเราหรือสัจจะที่แท้จริงของเรา ในการปฏิบัติก็คือการแสดงธรรมชาติที่แท้จริงของเราออกมา มันเป็นการแสดงธรรมชาติ มันจะแสดงธรรมชาติของมันอย่างเหมาะสม และเป็นธรรมชาติ หรือเป็นไปเองในทุกสถานการณ์โดยไม่มีการเตรียมตัวเพื่ออย่างใดอย่างหนึ่ง มันเป็นการปฏิบัติหรือเป็นการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา เราอาจจะเรียกว่า วิถีจิตหนึ่งเดียวหรือวิถีพุทธธรรม

มันมีแนวทางเดียวคือ ในแต่ละขณะจิต มันเป็นการแสดงธรรมชาติและความจริงใจของเราออกมาโดยไม่มีจุดเริ่มต้นและก็ไม่มีจุดจบ นั่นคือเราจะต้องหาทางสายกลางให้พบ เมื่อเราพบทางสายกลาง เราก็เดินไปบนทางสายกลาง พระพุทธเจ้าไม่ได้สนใจในองค์ประกอบที่ก่อรูปขึ้นมาเป็นตัวตนหรือเป็นมนุษย์ หรือทฤษฎีทางอภิปรัชญาเกี่ยวกับความมีอยู่เป็นอยู่ แต่พระองค์ทรงสนใจอยู่กับการเป็นอยู่ในขณะนี้ว่า เราเป็นอยู่ในขณะนี้เป็นอย่างไร เราจะรู้แจ้งความจริงได้อย่างไรในแต่ละขณะ

คนเราก็ต้องพัฒนาบุคลิกลักษณะ บุคลิกภาพในเชิงอุดมคติหรือในเชิงที่เรามีจิตสำนึกในจิตใจไว้ หรือความมุ่งมั่น ทำซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกว่าเราจะบรรลุผลสำเร็จ ถ้าเราขาดจิตวิญญาณของการฝึกฝนหรือขาดความ

จริงจังแล้ว เราก็จะไม่ประสบความสำเร็จอย่างแน่นอน นี่คือวิถีทางของพุทธะที่จะสัมผัสกับสภาวะดับเย็นหรือที่เรียกว่า **นิพพาน** และก็ดื่มด่ำในความล้ำลึกของสภาวะพุทธะ

ถ้าจิตของเราสงบและมั่นคง เราก็จะเป็นอิสระจากโลกอันสับสนวุ่นวาย แม้เราจะอยู่ท่ามกลางเสียงอึกทึกครึกโครม เรื่องการปฏิบัติที่เราเปรียบ หรือเราจะต้องทำให้ต่อเนื่องในทุกขณะ หรือในทุกอิริยาบถของเราโดยการคอยเฝ้าสังเกตการแสดงออกของธรรมชาติที่แท้จริง หรือวิถีหนึ่งเดียวหรือวิถีของการรับรู้ในความเป็นองค์รวม รู้ในความเป็นทั้งหมดของชีวิตเราในทุกขณะจิต นี่ก็จะสร้างนิสัยขึ้นมาใหม่ เราจะทราบหรือรู้ถึงแนวทางและสภาวจิตของเราเพิ่มขึ้นมากขึ้น เข้าใจจิตของเรา เข้าใจตัวเรามากขึ้น ก็ในชีวิตประจำวันนั่นแหละคือการฝึกฝน คือการภาวนา หรือที่เรียกว่าการปฏิบัติ เรามีทุกอย่างพร้อมแล้วในคุณภาพอันบริสุทธิ์ของเราเอง

ในธรรมชาติของความจริงทั้งสองนั่นก็คือ **สังขตะ** ความจริงที่มีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่ง ก็คือกายกับใจของเรา และความจริงที่ไม่มีจุดเริ่มต้นไม่มีจุดสิ้นสุด นั่นก็คือสัจจะที่แท้จริงของเรา เมื่อเรากระทำสิ่งใด เราก็ไม่ควรทิ้งร่องรอยของความคิดเอาไว้ ร่องรอยของความคิดก็คือการยึดมั่นถือมั่นหรือการยึดถือนั่นเอง มันก็จะไม่เหลือร่องรอย เราก็ต้องทำด้วยใจและกายทั้งหมด ด้วยกายและใจที่เป็นหนึ่งเดียวกัน เถ้าถ่านก็ไม่อาจหวนคืนไปเป็นฟืนเป็นไฟอีก เพียงการปฏิบัติด้วยใจและกายทั้งหมด หรือด้วยกายและใจที่รวมลงเป็นหนึ่งในทุกขณะจิต ดังนั้นทุกขณะจิตก็คือการปฏิบัติเพื่อสู่พุทธะ เมื่อกราบก็จะไม่มีตัวเราเป็นผู้กราบ

นี่คือสภาวะของการที่เราได้รับรู้สภาวะของความเป็นหนึ่ง หรือในความเป็นองค์รวม นั่นก็คือนิพพานนั่นเอง และนี่ก็คือสัจจะสูงสุดที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบและก็ถ่ายทอดมาให้เรา จนเราสามารถที่จะพบกับ

ความจริงนั้นได้ เราก็จะต้องทำให้ต่อเนื่องในวิถีทางของการปฏิบัติที่เรียบง่าย ทำโดยไม่ได้คาดหวัง เราก็จะพบว่ามันไม่ใช่เรื่องยากหรือมันไม่ใช่เรื่องง่าย เราอย่าบอกว่าเรารู้แล้ว แค่นั้นไม่พอ เราจะต้องทำไปจนตลอดชีวิตของเรา นี่ก็คือการปฏิบัติ

การปฏิบัติเราจะต้องมุ่งมั่นและก็เข้าใจชีวิตพื้นฐานที่แท้จริงหรือสัจจะที่แท้จริง และก็ปฏิบัติอย่างเรียบง่ายในชีวิตประจำวันของเรา ขณะการปฏิบัติหรือขณะการฝึกฝน หรือการภาวนานี้ อย่าไปพยายามหยุดความคิด หรืออย่าไปบังคับความคิด แต่เราจะต้องปล่อยให้มันหยุดของมันเองโดยธรรมชาติของมันเอง เห็นมันเข้ามา แล้วมันก็ผ่านไป ถ้าเราพยายามที่จะหยุดมันแสดงว่าความคิดนั้นมันจะรบกวนเรา

แท้จริงมันมีเพียงกระแสคลื่นในดวงจิตของเราเท่านั้น กระแสนั้นสงบขึ้น จิตของเราก็จะผ่องแผ้วที่เรียกว่า **จิตประภัสสร** นั่นเอง ถ้าจิตไปมีความสัมพันธ์กับสิ่งภายนอกจนเกิดคลื่นหรือเกิดกระบวนการของความคิดขึ้นมา หรือเกิดขบวนการของขันธ์ ๕ ขึ้นมานี่เราเรียกว่าจิตที่มีขอบเขตจำกัด ก็จะนำไปสู่การปรุงแต่ง ไปสู่ความขัดแย้งที่เรียกว่า **ทวิลักษณะ** เราต้องเข้าใจความแตกต่างของจิตทั้งสองก็คือจิตที่บริสุทธิ์หรือจิตที่ประภัสสร ในตัวจิตประภัสสรนี่มันจะมีธรรมชาติรู้ที่ไม่มีขอบเขตจำกัด และจิตเล็กหรือที่เรียกว่าขันธ์ ๕ หรือจิตสำนึก จิตสำนึกนี่มันมีตัวรู้ที่มีขอบเขตจำกัด แต่ทั้งสองจิตนี้มันเป็นสิ่งเดียวกัน

ที่เขาเปรียบไว้ว่า น้ำเหมือนกับจิตที่บริสุทธิ์ และคลื่นก็คือขบวนการของขันธ์ ๕ คลื่นก็คือน้ำ ขันธ์ ๕ หรือปรากฏการณ์ก็คือสัจจะสูงสุด หรือ **สุญญตา** หรือ **อมตธรรม** นั่นเอง เราจะต้องเข้าใจธรรมชาติทั้งสอง ว่ามันเป็นสิ่งเดียวกัน มันไม่ได้แยกจากกัน ทุกสิ่งจะรวมไว้ในจิตของเรานั่นก็คือแก่นสารของจิต นี่คือความรู้สึกทางศาสนา หรือที่เรียกว่า Religious Mind **จิตศาสนา** นั่นเอง

แม้จะเกิดคลื่นในจิตหรือขบวนการของอาการของจิตแท้ของจิตประภัสสร แต่แก่นสารของจิตก็ยังบริสุทธิ์อยู่นั่นเอง เหมือนกับโทรทัศน์ก่อนที่เราจะฉายหนังไปบนจอ จอมันจะมีสีขาวบริสุทธิ์ เหมือนกับจิตใจของเราที่ยังไม่ได้มีขบวนการของความคิดเข้าไปปรุงแต่ง จิตของเราจะบริสุทธิ์, ประภัสสร จอมันจะเป็นสีขาว แล้วเราก็คิดเรื่องราวต่าง ๆ มีบวกมีลบมีสุขมีทุกข์ นั่นก็คือภาพต่าง ๆ ที่เคลื่อนไหวอยู่บนจอ แต่ทั้งสองนี้ ภาพมันจะมีได้มันจะต้องมีจอสีขาว เพราะฉะนั้นเราจะต้องฝึกฝนจอสีขาวนี้ให้เห็นอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราเห็นสิ่งนี้ได้ นี่เขาเรียก **จิตศาสนา** นี่แหละตัวศาสนาที่แท้จริง นี่แหละสภาวะของพุทธะที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้และเข้าถึง และก็ได้กลายเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศาสดาของเรา

แม้ร่างกายของพระองค์จะสลายเปลี่ยนแปลง แต่สภาวจิตที่พระองค์เข้าถึงก็ยังอยู่ ถ้าเราสามารถจะสัมผัสสภาวจิตที่บริสุทธิ์ของเรา เราก็จะสัมผัสกับสิ่งนี้ได้ที่พระองค์ตรัสว่า **โย ธัมมัง ปัสสติ โส มัง ปัสสติ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต**. เห็นธรรมก็คือเห็นจิตที่บริสุทธิ์ของเรา สัมผัสกับสัจจะสูงสุดหรือ **อมตธรรม** นี่คือจิตศาสนา นี่เป็นแก่นสารของจิตที่บริสุทธิ์ อย่างที่อาตมาเปรียบไว้เหมือนน้ำกับคลื่น คลื่นมันเป็นกิจของน้ำ คลื่นก็คือน้ำ มันไม่ได้แยกจากกัน

ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เรียกว่า **สังขตะ** คือตัวเราและสิ่งต่างๆ ที่เราสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสนี้ ธรรมชาติที่แท้จริงของทุกสิ่งก็คืออมตธรรม หรือ**สุญญตา** นั่นเอง มันเป็นสิ่งเดียวกัน มันเป็นกิจกรรมของจิตพุทธะหรือมันเป็นกิจกรรมของสัจจะสูงสุดนั่นเอง นี่คือการขยายตัวของมันเอง ท่ามกลางประสบการณ์อันหลากหลาย ชีวิตของเราก็จะสดใหม่อยู่ทุกขณะ ถ้าเราสามารถที่จะเข้าถึงมันได้ เราก็จะมีความสุขในทุกแง่-ทุกมุม หรือในความเป็นทั้งหมดของชีวิตเรา ในแต่ละขณะเราก็จะพ้นไป

จากความกลัวตาย, ความวิตกกังวล หรือความทุกข์หรือปัญหาต่าง ๆ มีแต่ความสงบ, ความนิ่ง, ความสันติของจิตที่ก้นบึ้งของจิตใจเรา รับรู้อะไรก็ไม่หวั่นไหว

เราควรจะขอบคุณขันธ์ ๕ หรือขอบคุณวัชพืช เขาเรียกว่าวัชพืชหรือคลื่นของจิต หรือคลื่นของน้ำ หรืออาการของจิตนี่แหละเราควรขอบคุณ เช่นความวิตกกังวล, ความกลัว, ความอิจฉาริษยา, ความโลภ อะไรต่าง ๆ นี่เปรียบเสมือนวัชพืช ก็คือคลื่นของจิตนั่นเองที่มีในจิตใจของเรา ถ้าเราสังเกตมัน มันก็จะเป็นการช่วยในการปฏิบัติให้เราเกิดความก้าวหน้า ก็คือมันเป็นครูเรา มันเป็นสิ่งที่เราจะต้องเรียนรู้ นั่นแหละมันจะช่วยจิตของเราให้พัฒนายิ่งขึ้น แล้วเราจะพบว่า วัชพืชนี่มันก็จะเปลี่ยนไปเป็นอาหารบำรุงจิตใจของเรา ทำให้จิตใจของเราเจริญขึ้น นั่นแสดงว่าการปฏิบัติของเราได้ก้าวหน้าขึ้น, ได้พัฒนาขึ้น

แต่ถ้ามีสิ่งใดเกิดขึ้นในจิตใจเรา แล้วเราก็สรุปหรือลงความเห็นว่ามันไม่ดี, แย่, ปฏิบัติมานานแล้ว ยังมีสิ่งเหล่านี้อีก นี่มันเป็นการสรุป ซึ่งมันก็เกิดความขัดแย้งขึ้นในจิตใจของเรา แต่ถ้าเราเห็นว่านั่นคือ วัชพืช หรือนั่นจะเป็นสิ่งที่เราจะต้องศึกษาเรียนรู้ มันก็จะทำให้ใจของเราก้าวหน้าขึ้น แนวทางของการปฏิบัติก็เพื่อให้เกิดความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ภายในจิตใจของเรา และก็จะทำให้ตัวเรา และสิ่งแวดล้อมพบกับความบริสุทธิ์ หรือทำให้บริสุทธิ์ มันก็จะแสดงออกได้อย่างเหมาะสมเพื่อที่จะพัฒนาจิตใจของเรา ม้าที่เลวหรือม้าที่ไม่ดีมันจะมีค่าที่สุด ค่าของมันก็อยู่ที่ความไม่สมบูรณ์ แล้วเราก็จะค้นพบพื้นฐานของจิตของเราที่กำลังแสวงหาทางอันมั่นคง

เขาบอกว่าม้าที่ไม่ดี เราจะต้องฝึกฝนมัน มันเป็นม้าที่น่าสงสาร เหมือนกับจิตใจที่ไม่ดีของเรานี่ เราจะเห็นคุณค่าของมัน เพราะมันเป็นสิ่งที่เราจะต้องเรียนรู้ มันเป็นโจทย์ให้เราเรียนรู้ ให้เราแก้ เมื่อเราเรียนรู้

และเข้าใจ นั่นแหละเราก็จะพัฒนาจิตใจของเราสูงยิ่งขึ้น สูงยิ่งขึ้น ในอิริยาบถของพุทธะนั้น หรือในอิริยาบถของวิถีธรรมนั้น กายและจิตของเรามันจะต้องรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน เมื่อมันสามารถรวมเป็นหนึ่งเดียวกันได้ มันก็จะมีพลัง, แล้วเราก็จะสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็น หรือไปพ้นจากความรู้สึกที่มีตัวเราหรือมีตัวเราเข้าไปเกี่ยวข้อง ไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวเราเข้าไปเป็นเจ้าภาพ เมื่อมาถึงจุดนี้หรือมาถึงความเข้าใจได้อย่างนี้ ไม่ว่าเราจะทำอะไร มันก็ล้วนแต่เป็นการแสดงออกของพุทธะหรือเป็นพุทธกิจ ให้เราพยายามสังเกตหรือเรียนรู้มันอย่างต่อเนื่อง ด้วยกายและจิตที่รวมเป็นหนึ่งของเรา หรือในวิถีขององค์รวม

เมื่อเราได้กลายเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่ง เราก็ย่อมจะค้นพบความหมายที่แท้จริงของการมีอยู่เป็นอยู่ของตัวเรา นั่นแหละคือสาระของการที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ หรือนั่นแหละคือทาง นั่นแหละคือครูของเรา เมื่อสรรพสิ่งรวมลงในจิตของพุทธะหรือจิตที่บริสุทธิ์ ความสัมพันธ์หรือการให้ค่าตัดสินเชิงทวิ, เชิงของคู่ก็ย่อมจะหายไป ความแตกต่างของสรรพสิ่งก็จะหายไปด้วย

ทุกสิ่งก็คือพุทธะ สรรพสิ่งก็คือพุทธะ เราก็ย่อมเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง หรือตามที่มันเป็น แต่ถ้าเราไม่มีศรัทธาต่อจิตพุทธะ ทุกการกระทำก็จะเข้าไปสู่จิตสำนึก หรือตกเป็นทาสของทวิภาวะ การกระทำด้วยจิตวิญญาณที่เปี่ยมไปด้วยความเป็นปกติเช่นนี้ เราก็จะพยายามดำรงทุกสิ่งไว้ในจิตของพุทธะ ในจิตที่บริสุทธิ์ของเรา การกระทำทุกอย่างควรเป็นการแสดงออกของความตั้งมั่นของจิตใจเรา ความสงบของจิตก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องหยุดการทำงานทุกสิ่ง เข้าป่า หาที่สงบ เพื่อที่จะได้ปฏิบัติ ความสงบที่แท้จริงนี้ เราควรหาพบในกิจการงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเรา แต่เราก็จะต้องใช้เวลา เหมือนกับเดินเข้าไปในหมอก

กว่าจะเปียก กว่าเราจะรู้สึกว่าเราเปียกมันก็จะต้องใช้เวลา ไม่เหมือนกับเราออกไปยืนตากฝน เราไปยืนตากฝนนี่มันจะเปียกทันทีเลย

เราก็จะต้องมีความจริงใจ และพยายามในแต่ละขณะจิต ความสงบของจิตหรือสภาวะที่ไปพ้นปัญหาต่าง ๆ มันอยู่แค่เอื้อมเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นการปฏิบัติก็คือ การแสดงธรรมชาติที่แท้จริงของตัวเราออกมา อาตมาพูดหลายครั้งว่าธรรมชาติที่แท้จริงของเรานี่ญาติโยมอาจจะฟังไม่ออก ธรรมชาติที่แท้จริงของเราก็คือสัจจะสูงสุด อมตธรรมหรืออสังขตธรรม หรือความว่างนั่นเอง

ที่เราสามารถจะสัมผัสได้ด้วยใจที่บริสุทธิ์ มันไม่มีการปฏิบัติอื่นใดที่ดีไปกว่าการกระทำอย่างนี้อีกแล้ว การกระทำอย่างนี้ก็คือ สังเกต ศึกษาดูมัน หรือที่เรียกว่าสิกขา เพื่อให้เกิดความเข้าใจด้วยการปฏิบัติที่เรียบง่าย การปฏิบัติที่เรียบง่ายก็คือ การปฏิบัติที่ไม่ได้มุ่งหวัง ปล่อยให้มันเป็นไปเอง ให้มันพัฒนาของมันเป็นไปเองและก็ทำอย่างต่อเนื่อง เราก็จะพบกับพลังบางอย่างที่มันมีความมหัศจรรย์ จนกระทั่งไม่ว่าเราจะทำกิจกรรมอะไรก็ตาม มันล้วนแต่เป็นการแสดงธรรมชาติที่แท้จริงของเราออกมาทั้งสิ้น

ถ้าเราไม่ได้ปฏิบัติเช่นนี้ หรือการกระทำอย่างนี้ ด้วยการเริ่มจากการสัมผัสกับทางสายกลาง มันก็ยากที่จะเกิดการตระหนักรู้ในธรรมชาติที่แท้จริง ถ้าการปฏิบัตินั้นยังไปไม่พ้นระดับของจิตสำนึก, ยังไปไม่พ้นการรับรู้อย่างแบ่งแยก มันก็ยากที่เราจะตระหนักรู้ถึงสัจจะที่แท้จริงหรือธรรมชาติที่แท้จริง หรือสุญญตา หรืออมตธรรม หรือธรรมชาติสากล หรือ พุทธ-ภาวะ หรือการประจักษ์แจ้งในความจริงแท้ เราก็จะพบว่าถ้าเราเข้าถึงสิ่งนั้น ทุกสิ่งของปรากฏการณ์ก็คือ พุทธะ มันกำลังแสดงธรรมชาติที่แท้จริงของมันออกมา

ทางสายกลางที่เราดำเนินอยู่ปฏิบัติอยู่เป็นฐานและแสดงออกมาทางน้ำเสียง ออกมาทางท่าทีหรือออกมาทางบุคลิกลักษณะในรูปแบบหรือแนวทางที่เรียบง่าย เหมาะสมตามสถานการณ์ ตามสภาพการณ์ และถ้าเรายิ่งปฏิบัติให้ต่อเนื่อง เราก็จะพบหรือสัมผัสกับประสบการณ์ที่ลึกซึ้งขึ้นเรื่อย ๆ ประสบการณ์นี้จะครอบคลุมทุกสิ่งในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเรา ตัวเรานั่นแหละคือกิจกรรมอันยิ่งใหญ่ ตัวเรานั่นแหละคือกิจกรรมอันนี้ กิจกรรมของความมีอยู่เป็นอยู่ในแต่ละขณะ มันเป็นสัจธรรมในตัวของมันเอง

การปฏิบัติก็คือการตระหนักรู้ในข้อเท็จจริงอันนี้ เมื่อเรามีความยุ่งยากเพราะมันมีตัวเรา เรามีความยุ่งยากได้หรือ มีปัญหาเกิดขึ้นเพราะมันเกิดมีเรา ก่อนที่จะเกิดมีเรา เรามันไม่มี เรานี่เป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล หรือเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่ง นั่นก็คือการทำงานของจิตที่ประภัสสรของเรานั่นเอง แต่เพราะเราไม่รู้ เราดำเนินชีวิตด้วยอวิชชา เราจึงแยกออกมาเสียจากสรรพสิ่ง, เป็นเอกเทศ, เป็นปัจเจก มันจึงเกิดมีความรู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมา หรือเราจึงมีเกิดขึ้น และเราก็ยึดติดหรือมีอุปาทานในประสบ-การณ์ที่เราสัมผัสได้จากประสาทสัมผัส โดยที่เราไม่รู้ว่าขันธ์ ๕ หรืออาการของจิตพุทธะหรืออาการของจิตที่บริสุทธิ์นั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร

เมื่อเราไม่ได้ตระหนักรู้ว่าเราเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่ง, แต่เรามีความรู้สึกว่าเรานี่แยกออกมาจากสรรพสิ่ง เราก็จะมีความรู้สึกกลัวเป็นพื้นฐานของจิตใจ ชีวิตและความตาย เราก็จะแยกจากกัน แต่จริงๆ แล้วนี่ตัวชีวิตหรืออาการหรือจิตของพุทธะนี่ มันก็คือสัจจะสูงสุด หรือเราอาจเรียกว่าความตายนั่นเอง สภาวจิตที่เราเข้าถึงสัจจะสูงสุดนี้มันเป็นสภาวะที่ไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวเราหรือความตายนั่นเอง ชีวิตและความตายมันก็เป็นสิ่งเดียวกัน เมื่อเราตระหนักรู้ในความจริงนี้ เราก็ย่อมจะพ้นไปจาก

ความกลัวทุกสิ่ง ทุกสิ่งเกิดจากความว่าง ทุกสิ่งเกิดมาจากสุญญตา หรือสรรพสิ่งนี่คือ สุญญตา หรือความว่าง หรืออนัตตา

ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เรารับรู้ด้วยประสาทสัมผัสนี่เราไม่อาจจะให้ค่าหรือลงความเห็นว่า มันมีหรือมันไม่มี นี่คือสภาวจิตที่บริสุทธิ์ของเราเข้าถึงสัจจะสูงสุด หรือเข้าถึงสถานภาพ หรือเข้าถึงมิติของความจริงแท้ เราจะรับรู้ทุกสิ่ง ว่างจากความมีและไม่มี เราจะเห็นสิ่งต่างๆ มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง นี่คือตถตาหรือจิตที่เราสามารถจะรับรู้ในความเป็นทั้งหมด หรือที่เรียกว่า องค์รวม นั่นเอง นั่นก็คือ ความว่าง นั่นก็คือ สุญญตา

เมื่อเราเข้าถึงประสบการณ์อันนี้ เราก็จะพบกับความหมายที่แท้จริงของชีวิต เราย่อมเห็นความงามของชีวิต เราย่อมเห็นศิลปะของการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นความคิด ไม่ว่าจะเป็นการพูด ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออก ไม่ว่าเราจะมองดูต้นไม้ มองดูสรรพสัตว์ เราก็จะเห็นความงามของธรรมชาติ ความงามของชีวิต ความงามของทุกสิ่งที่เรารับรู้ ล้วนเป็นเพียงการเคลื่อนไหว หรือเป็นเพียงความเปลี่ยนแปลงของมายา แต่เราจะต้องมีความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้า เราจะต้องมีความเชื่อมั่นอย่างมั่นคงต่อจิตที่บริสุทธิ์หรือจิตประภัสสรของเรา หรือเราอาจจะเรียกว่าจิตพุทธะของเรา

การปฏิบัติจึงมีพื้นฐานมาจากความศรัทธาอันนี้หรือที่เรียกว่า ตถาคตโพธิศรัทธา คือศรัทธาในการเข้าถึงสัจจะสูงสุดของพระพุทธเจ้า ศรัทธาด้วยความจริงใจ, จริงจังและก็มีความพากเพียร มันเป็นการได้รับการถ่ายทอดมาจากจิตวิญญาณของพระพุทธองค์ ที่ผสมผสานกับจิตวิญญาณ อิริยาบถและกิจกรรมในความเป็นหนึ่งเดียวของความเข้าใจที่ถูกต้องของเราบนพื้นฐานของจิตที่บริสุทธิ์หรือจิตที่ประภัสสรหรือจิตที่ว่างนี่แหละ นั่นก็คือการประจักษ์แจ้งกับความจริง เมื่อเรามีจิตวิญญาณที่บริสุทธิ์ที่จะเป็นหนึ่งเดียวกับสัจธรรมหรือตามที่มันเป็น เราก็จะเข้าถึงการประจักษ์แจ้งกับ

ความจริง ด้วยการตระหนักรู้ในความหมายที่แท้จริงของแต่ละขณะจิต นั่นก็คือสัมมาทิฐิหรือความเข้าใจที่ถูกต้อง มันเป็นการแสดงตัวของธรรมชาติที่แท้จริงที่มีอยู่ในตัวเราออกมาให้เราสัมผัส

ที่พูดว่าเราสัมผัสนี่ จริงๆ แล้วมันไม่มีเรา นี่มันเป็นภาษาโลก มันเป็นการปฏิบัติหรือเป็นการเคลื่อนไหวของตัวมันเอง เราก็จะเข้าใจธรรมชาติเดิมแท้หรือจิตพุทธะว่าคืออะไร แล้วเราก็ยิ่งจะเกิดความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าในธรรมชาติที่แท้จริงของเรายิ่งขึ้น เราต้องหาความมีอยู่หรือความเป็นอยู่ในความเป็นทั้งหมด หรือความมีอยู่เป็นอยู่ที่สมบูรณ์ของเราจากสิ่งที่มันกำลังเป็นอยู่ สมบูรณ์อยู่ในทุกขณะ

คำสอนพื้นฐานของพระพุทธองค์ที่เรียกว่าการเปลี่ยนแปลงหรือสรรพสิ่งไม่เที่ยง สรรพสิ่งทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้, เป็นอนัตตา พ้นไปจากความมีและความไม่มีตัวตนที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ เราก็จะเห็นสิ่งนี้เมื่อจิตของเราเข้าถึงสุญญตา หรือเข้าถึงสัจจะสูงสุด ถ้าเราไม่เห็นเราก็ไม่อาจจะยอมรับในความเป็นพุทธะในจิตที่บริสุทธิ์ของเราได้ ความสมบูรณ์ก็คือความไม่สมบูรณ์ ถ้าจิตของเราเข้าถึงสิ่งนี้แล้ว ของคู่ต่าง ๆ ก็จะไม่แตกต่างกัน หรือเราอาจจะพูดว่า ความไม่สมบูรณ์ก็คือความสมบูรณ์ ถูกก็คือผิด นี่ก็คือสิ่งที่เราจะต้องเข้าใจหรือเรียนรู้จุดประสงค์การปฏิบัตินี่ก็คือการเข้าถึงความเป็นอิสรภาพหรือเสรีภาพที่จิตของเรามีอุปาทานหรือจิตของเราเคยยึดถือสิ่งต่าง ๆ ยึดถือบัญญัติยึดถือสมมติ ยึดถือประสบการณ์ของชีวิต อันนี้เราชอบ อันนี้เราไม่ชอบเมื่อเราสามารถจะเข้าถึงความเป็นอิสระของจิตของการมีอยู่ เป็นอยู่ทั้งทางร่างกายและจิตใจในแต่ละขณะได้ มันก็เป็นการแสดงออกถึงคุณภาพในตัวของมันเอง

ในกิจกรรมเราก็จะมีความสงบ แท้จริงแล้วมันก็คือสิ่งเดียวกัน ที่ต่างกันเพียงการตีความหมายหรือให้ความหมายเท่านั้นเอง ในกิจกรรม มันจะมีความผสมกลมกลืน นี่คือคุณภาพของการมีอยู่และความมีอยู่ การปฏิบัติในชีวิตประจำวันก็คือการเข้าใจความเร้นลับของความเป็นอิสระ ในขณะเดียวกันเราก็มีสัมพันธ์กับสรรพสิ่งเป็นองค์รวม หรือเป็นหนึ่งเดียวกัน นั่นคือสัจจะทั้งสองทำงานร่วมกันเป็นสัจจะหนึ่งเดียวคือ สังขตะ กับ อสังขตะ ปรากฏการณ์กับความว่างทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว เพียงแต่เราหยุดขบวนการของความคิดที่ไร้สาระ

สัจจะสูงสุดคืออมตธรรมหรือความว่างก็จะกลายเป็นข้อเท็จจริง ข้อเท็จจริงก็คือปรากฏการณ์ ทั้งสองทำงานร่วมกันในวิถีของความเป็นหนึ่ง ที่เรียกว่า วิถีของพุทธธรรม นี่คือสิ่งที่เราจะต้องฝึกฝน หรือภาวนาในทุกอิริยาบถของเรา เพื่อจะเข้าถึงความเป็นธรรมชาติหรือความเป็นเองของสัจจะ ความเป็นเองของธรรมชาติก็คือ ความเป็นอิสระจากการยึดถือสรรพสิ่งที่เราเคยมีประสบการณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย

ในขณะเดียวกัน เราก็มีความสัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่ง, เป็นองค์รวม เป็นหนึ่งเดียวกัน นี่คือสิ่งที่ออกมาจากความว่าง หรือนี่คือการแสดงออกของปรีชาญาณ ที่เกิดจากจิตของเราที่เข้าถึงสัจจะสูงสุดก็คือ ธรรมชาติแท้ แสดงออกในกิจกรรมที่อยู่บนพื้นฐานของจิตที่บริสุทธิ์ ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหาร ก็คือการแสดงออกของธรรมชาติ นั่นคือกิจกรรมที่แท้ มันเป็นสิ่งมหัศจรรย์ มันเป็นสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่อย่างมหัศจรรย์ นั่นคือธรรมชาติ ถ้าเราเข้าถึงสิ่งนี้ได้ เราจะพบกับความสุขแท้ที่จริงของชีวิต

****

กิจกรรมคือการปฏิบัติ

โดย

หลวงพ่อโพธินันทะ

กิจกรรมคือการปฏิบัติ นำธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนามาชี้แนะให้ญาติโยมที่สนใจในการปฏิบัติ นั่นคือทางสายกลางที่อาตมาพยายามชี้แนะแนวทางของการเริ่มต้นการปฏิบัติคือ หาให้พบ "ทางสายกลาง" แล้วนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา ในจักรวาลนี้มีความจริงอยู่ ๒ อย่างนั่นคือ

- **ความจริงที่มีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่ง** เราเรียกว่าสังขตธรรม ธรรมที่มีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่ง สิ่งเหล่านี้ตั้งอยู่, เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป คือมันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตกอยู่ในลักษณะที่เรียกว่าไตรลักษณ์คืออนิจจัง คือไม่เที่ยง, ทุกขัง ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้, อนัตตา คือไม่อาจกล่าวได้ว่ามีตัวตนหรือไม่มีตัวตน นี่คือความจริง แต่ยังไม่ใช่ความจริงแท้

- **ความจริงที่แท้ ความจริงขั้นสุดท้าย** หรือ**ความจริงสูงสุดที่เรียกว่าอมตธรรมหรือสัจจะขั้นอันติมะ** เป็นความจริงที่อยู่ได้ด้วยตัวของมันเอง **ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง** ไม่มีจุดเริ่มต้น, เกิดมาตั้งแต่เมื่อไหร่ก็ไม่รู้ จะไปสิ้นสุดเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ ไม่มีจุดสิ้นสุด เป็นอมตะ สัมผัสได้ด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์เท่านั้น ไม่สามารถจะสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่สามารถจะรู้ได้หรือตระหนักรู้ได้ด้วยจิตใจที่สงบ, จิตใจที่ประภัสสรเท่านั้น นี่คือความจริงทั้ง ๒ ที่เรียกว่า อสังขตธรรม กับสังขตธรรม

พูดโดยโวหารโลกดูเหมือนมี ๒ อย่าง แต่ถ้าเราเข้าถึงความจริง เข้าถึงสัจจะสูงสุดแล้ว เราจะเห็นว่าสัจจะทั้ง ๒ ทำงานร่วมกันเป็นสัจจะหนึ่งเดียว สังขตะคืออสังขตะ หรือปรากฏการณ์ก็คืออาการหรือพฤติของอสังขตธรรมหรือความว่างนั่นเอง ที่อาตมาเคยเปรียบเหมือนคลื่นกับน้ำ น้ำก็คืออสังขตธรรม คลื่นก็คือสังขตธรรม คลื่นเป็นอาการของน้ำ ถ้าไม่มีน้ำก็ไม่มีคลื่น ถ้าไม่มีสัจจะสูงสุด, ไม่มีอสังขตธรรม ก็ไม่มีสังขตธรรม ไม่มีความว่างก็ไม่มีปรากฏการณ์

เพราะฉะนั้นในการปฏิบัตินี่เราก็ไม่ควรไปเน้นด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ ความเป็นหนึ่งเดียวมันก็มีคุณค่า แต่ความหลากหลายมันก็เป็นความงามเช่นกัน ในความเข้าใจเช่นนี้ เข้าใจว่ามันมี ๒ นี่มันก็จะเกิดช่องว่างระหว่างหนึ่งเดียวและหลากหลาย แต่ความเป็นหนึ่งเดียว หรือสัจจะสูงสุดนี่และความหลากหลายมันเป็นสิ่งเดียวกัน ดังนั้นเราควรจะชื่นชมกับความหลากหลายประสบการณ์ในความเป็นหนึ่งเดียวนี่เอง

ที่เราเน้นในการงานในชีวิตประจำวันให้เป็นการภาวนา เราจะต้องกำจัดช่องว่าง หรือไม่ให้มันมีช่องว่างระหว่างเรากับสรรพสิ่ง แล้วเราจะพบความงาม ความเร้นลับของชีวิตเรา การฝึกสมาธิภาวนาและการทำงานในชีวิตประจำวันมันเป็นสิ่งเดียวกัน เราเรียกว่าสมาธิภาวนาว่าเป็นกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่แท้ในชีวิตประจำวันของเรา และเรียกกิจกรรมในชีวิตประจำวันของเราว่าเป็นการปฏิบัติหรือการภาวนาที่แท้ด้วย ดังนั้นในกิจกรรมหรือการเคลื่อนไหวนี่มันต้องมีความสงบหรือความนิ่ง และในความสงบหรือความนิ่งมันก็จะอยู่ในกิจกรรมด้วย

ทั้งความสงบและความนิ่งมันก็ไม่ต่างกัน ความสงบก็คือความนิ่ง ความสงบก็คือกิจกรรม เหมือนกับเหรียญ ๒ ด้านที่ร่วมทำงานเป็นหนึ่งเดียวกัน ดังนั้นจึงไม่มีความแตกต่างระหว่างของคู่, ไม่มีความแตกต่าง

ระหว่างสัจจะทั้ง ๒ เมื่อเราเข้าถึงสัจจะแล้วนี่เราก็จะเห็นว่าถูกก็คือผิด คนฉลาดก็คือคนโง่ คนโง่คือคนฉลาด สูงก็คือต่ำ ดำก็คือขาว กิเลสก็คือพุทธะ คือเราจะเห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง มันไม่มีความแตกต่าง แต่มันก็ไม่ได้เหมือนกัน คือสภาวจิตที่เราไปพ้นมิติของจิตสามัญสำนึก เราจะไม่เน้นที่ด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะ เราจะไม่เน้นหนึ่ง, เราจะไม่เน้นความสงบ, เราจะไม่เน้นความหลากหลายหรือเราจะไม่เน้นในความเป็นทั้งหมด สิ่งที่เราเน้นก็คือการรู้จักสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็น หรือมันเป็นของมันเช่นนั้นเอง แต่เราควรจะเข้าใจชีวิตในลักษณะนี้ ชีวิตของเราก็จะไม่มีปัญหา นั่นก็คือวิถีชีวิตที่ไม่มีตัวเราเป็นศูนย์กลาง

วิถีชีวิตของพุทธธรรมหรือวิถีของพุทธธรรม ชีวิตที่มีปัญหาเพราะว่าเราไปยึดติดที่ด้านใดด้านหนึ่งเป็นพิเศษ เราต้องยอมรับสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็น นี่ก็คือการมองสิ่งต่าง ๆ ของเรา และก็เป็นวิธีที่เราจะต้องดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยประสบการณ์เช่นนี้ อยู่นอกเหนือความคิดหรืออยู่เหนือความคิดระดับจิตสามัญสำนึก ในโลกของความคิดนี่ย่อมมีความแตกต่าง, มีการแบ่งแยก, เป็นทาสของเวลา มีอดีต มีปัจจุบัน มีอนาคต มีความแตกต่าง มีตัวเราเป็นศูนย์กลาง

ในระหว่างความเป็นหนึ่งและความหลากหลาย เราก็จะไม่ไปติดอยู่ในข้างใดข้างหนึ่ง เมื่อเรามีปัญหาทางอารมณ์ขึ้นมา แต่มันไม่ใช่ปัญหาจริงๆ มันถูกสร้างขึ้นจากเหตุจากปัจจัย จากความคิดที่เกิดจากอวิชชา หรือทัศนะที่เราเอาตัวเราเป็นศูนย์กลาง เนื่องจากเราไปให้ความสำคัญด้านใดด้านหนึ่งเป็นพิเศษ นั่นก็คือการยึดติดนั่นเอง ปัญหาก็เกิดขึ้นมากมาย ฉะนั้น โดยแก่นสารแก่นสาระ ความสุขก็คือความทุกข์ นี่คือความเข้าใจที่แท้

การถ่ายทอดธรรมะที่มาจากพระพุทธองค์มาถึงเรา นี่แหละคือประเด็นที่อาตมาพยายามชี้แนะว่า การปฏิบัติการภาวนานี่ เราจะต้องพัฒนา

ศักยภาพจิตของเราให้อยู่เหนือจิตสามัญสำนึกให้ได้ ในจุดเริ่มต้นทางสายกลางนี่เป็นสภาวะที่เราได้พัฒนา หรือได้ยกจิตของเราสู่จิตเหนือสำนึกแล้ว มันจึงไม่มีของคู่ เมื่อเรายกจิตเหนือสำนึกขึ้นไปสู่กับความเป็นหนึ่งเดียวกับสัจจะสูงสุด หรือเรียกว่าโลกุตตรจิต ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำเราไปสู่การปล่อย การวาง การละเครื่องพันธนาการต่างๆ ที่เราเคยดำเนินชีวิตมาด้วยอวิชชาจนเกิดความเคยชินหรือเกิดอนุสัยในการที่จะมองโลกในทัศนะที่ผิดไปจากความเป็นจริง หรือในทัศนะที่เป็นเหตุเป็นผล, ในทัศนะที่เป็นของคู่ จึงกล่าวได้ว่ามนุษย์ปุถุชนเรานี่ตกเป็นทาสของคู่, ตกเป็นทาสของเวลา, ตกเป็นทาสของเงื่อนไขต่าง ๆ นั่นก็คือความยึดถือนั่นเอง

เราก็จะต้องหาทางซึ่งเป็นตามธรรมชาติ หาทางที่จะพัฒนาจิตของเราให้พ้นไปจากของคู่, พ้นไปจากการรับรู้อย่างแบ่งแยก นี่แหละอุบายต่างๆ รูปแบบใดๆก็ตาม เป้าหมายของอุบายนั้น ก็เพื่อที่จะไปรับรู้หรือพัฒนาจิตขึ้นไปอยู่ในระดับจิตเหนือสำนึก แล้วการรับรู้ก็จะไม่แบ่งแยกอีกต่อไป จะไม่มีสิ่งที่ถูกรู้ จะไม่มีผู้รู้ ตราบใดที่เรายังรับรู้อย่างแบ่งแยก, มีรูปมีนาม, มีสิ่งที่ถูกรู้, มีผู้รู้ มิติของจิตนั้นก็ยังเป็นมิติของจิตสามัญสำนึกนั่นเอง ซึ่งในมิติของจิตสามัญสำนึกนี่ ภูมิปัญญาของมันมีขอบเขตจำกัด ปัญญาไม่สามารถจะสัมผัสกับสัจจะสูงสุดได้

ปัญญาที่เกิดจากสัจจะสูงสุดหรือเกิดจากจิตที่บริสุทธิ์นี่ มันเป็นปัญญาที่ไม่มีขอบเขตจำกัด แต่ปัญญาในระดับจิตสามัญสำนึกที่มีตัวเราเป็นศูนย์กลาง มันมีขอบเขตจำกัด มันรู้เฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือทางทวารใดทวารหนึ่ง เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติจะต้องเข้าใจตรงนี้ด้วย และแยกให้ออกว่าปัญญาชนิดไหนที่เราจะต้องฝึกฝนอบรมให้เกิดขึ้น หลักการสังเกตง่ายๆ เมื่อเกิดปัญญาที่ไม่มีขอบเขตจำกัดนี่ ความรู้สึกว่ามีตัวเรามันจะหายไป, มันจะไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวเรา การรับรู้ก็จะไม่แบ่งแยก เราจะรับรู้เป็น

หนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งรอบ ๆ ตัวเรา นี่คือการปฏิบัติที่เราสามารถจะค้นพบจุดเริ่มต้นหรือทางสายกลาง

ก่อนที่จะมีอะไรปรากฏขึ้นในความสงบหรือในจิตที่ว่างของเรานี่เราจะไม่รู้ถึงความสงบ เมื่อจิตของเราว่าง, เราไม่ค่อยรู้หรอกว่ามันมีความสงบหรือไม่สงบ, ต่อเมื่อมีสิ่งใดปรากฏขึ้นมา เราก็จะรู้จักความสงบ นั่นคือเมื่อมีอารมณ์ใดกระทบ แต่ก่อนเราเคยหวั่นไหว เดี๋ยวนี้เราเฉยได้ เราเป็นปกติได้, นี่แหละเราจะรู้จักความสงบ ที่อาตมาเคยเปรียบเทียบว่าเมฆมีไว้เพื่อดวงจันทร์ เราจะรู้ว่าดวงจันทร์มันกลมหรือไม่กลมต่อเมื่อมันมีเมฆมาบดบัง ถ้าไม่มีเมฆมาบดบัง เราก็จะไม่เห็นความกลมของดวงจันทร์ได้ ฉันใดสัจจะสูงสุดนี่เราไม่อาจจะสังเกตเห็นได้ในสภาวะตัวของมันอย่างโดด ๆ ต่อเมื่อมีอารมณ์ต่าง ๆ มากระทบหรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ มากระทบเราก็จะเห็นสัจจะสูงสุด เห็นความสงบหรือความไม่เปลี่ยนแปลงของสัจจะสูงสุดได้ชัดเจน เพราะฉะนั้นเมื่อมีบางอย่างเกิดขึ้นท่ามกลางความเป็นปกติหรือท่ามกลางความสงบ เราก็จะพบความสงบอย่างชัดเจน เขาจึงกล่าวว่าเมฆมีไว้เพื่อดวงจันทร์ ลมมีไว้เพื่อดอกไม้ นี่เป็นสุภาษิตญี่ปุ่น เรามองเมฆที่มันบังดวงจันทร์ มันบังบางส่วนไว้ เราจึงสามารถเห็นความกลมของดวงจันทร์ จะเห็นความงามของสัจจะสูงสุดแสดงตัวของมันเองและกลายเป็นปรากฏการณ์, ทั้ง ๒ ทำงานร่วมกันเป็นความจริงหรือเป็นสัจจะหนึ่งเดียว ดังนั้นเราก็จะพบคุณค่าของสัจจะสูงสุดในชีวิตประจำวันของเรา มากกว่าเราจะพบในขณะที่เรานั่งสมาธิ หากเราไม่เข้าใจประเด็นการปฏิบัติหรือการภาวนาแล้วละก้อ การปฏิบัติของเราก็จะไม่ก้าวหน้า

ในชีวิตประจำวันของเรามันจึงมีแต่วัชพืช มีแต่เมฆ มีแต่แมกไม้ เราไม่เห็นดวงจันทร์ เราก็ไม่เห็นคุณค่าของวัชพืช แต่ถ้าเราเห็นเมฆเห็นดวงจันทร์ เห็นความกลมของดวงจันทร์ เห็นแมกไม้ที่มันบังสิ่งต่าง ๆ ไว้

นั่นแหละที่จะทำให้เรามีปัญหาคือเราเน้นหรือตระหนักไปเพียงด้านใดด้านหนึ่งเป็นพิเศษ ทำให้เกิดมีปัญหาที่เราดำเนินชีวิตผ่านมา สำหรับชาวพุทธที่แท้จริงแล้วนี่ วัชพืชที่คนทั่วไปเห็นว่ามันไร้ค่า แต่ถ้าเราเข้าใจประเด็นเห็นสัจจะสูงสุด, เห็นความสงบ เราก็จะรู้จักว่าวัชพืชนี่มันคือขุมทรัพย์ ถ้าเรามีทัศนคติเช่นนี้ เราถือคติเช่นนี้อยู่ในใจ ไม่ว่าเราจะทำอะไรในการดำเนินชีวิตของเราก็คือศิลปะที่แท้จริง นั่นก็คือเมื่อมีอุปสรรคใดๆ ผ่านเข้ามาในชีวิต หรือที่เราเปรียบเหมือนวัชพืช เราก็ศึกษาเรียนรู้มัน เรียนรู้มันด้วยสติปัญญาที่ไม่มีขอบเขตจำกัด

อุปสรรคต่างๆ ก็จะเป็นวัชพืชที่เป็นปุ๋ยให้ต้นไม้เจริญงอกงาม อุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ถ้าเราสามารถจะเรียนรู้มันได้ นี่แหละคือการดำเนินชีวิตที่เป็นศิลปะที่แท้จริง ถ้าเราใช้อุปสรรคนั้นในการเรียนรู้ก็จะทำให้เรารู้ว่า เราจะผ่านอุปสรรคไปด้วยจิตใจที่เป็นปกติหรือจิตที่ก้าวหน้าที่เกิดจากการปฏิบัติจริงไหม หรือมันยังผ่านไม่ได้ทำให้เราเกิดปัญหาหรือมีปัญหาตกอยู่ในความทุกข์อยู่ นั่นก็จะเป็นเครื่องวัดที่เราปฏิบัติมาแล้ว ยังมีสิ่งที่บกพร่อง เราก็จะต้องมีความเพียร มีความพยายามให้มากขึ้นไปกว่าเดิมอีก อุปสรรคก็จะเป็นประโยชน์, ไม่ใช่อุปสรรคเป็นโทษต่อชีวิตของเราที่ทำให้เราทุกข์

ถ้าเรามองอุปสรรคให้เหมือนวัชพืชที่จะสามารถบำรุงต้นไม้ได้ อุปสรรคก็จะเป็นเครื่องบำรุงทำให้การปฏิบัติของเราก้าวหน้าขึ้น **ฉะนั้นเมื่อปฏิบัติหรือนั่งสมาธิ เราก็ควรนั่งเฉยๆ นั่งเพื่อนั่ง นั่งด้วยความสงบของจิตใจ นั่งหรือเดินจงกรมนี่ก็เพื่อให้ธรรมชาติที่แท้ ธรรมชาติที่บริสุทธิ์หรือจิตที่ประภัสสร แสดงตัวของมันออกมา โดยที่เราไม่ต้องไปกำหนดอะไรทั้งสิ้น ตั้งตัวให้ตรง รักษาสภาวจิตที่ยังไม่ถูกปรุงแต่งหรือจิตที่ประภัสสร**นั่นแหละให้มันแสดงตัวของมันออกมา โดยไม่ได้คาดหวัง

หรือโดยไม่มีความต้องการ แต่ให้เป็นไปตามธรรมชาติ ให้มันเป็นเองในความเป็นธรรมชาติของมัน กายและใจก็เกิดความสมดุล, เกิดความพอดี, เกิดความสมบูรณ์ นั่นก็คือการแสดงธรรมชาติที่แท้ของเราออกมานั่นเอง

เราจึงต้องมีความพยายามที่ถูกต้อง หรือที่เรียกว่าสัมมาวายามะ ความพยายามที่ถูกต้อง หรือความเพียรที่ถูกต้อง ก็คือความเพียรที่อยู่บนฐานของจิตที่ประภัสสร ความเพียรที่อยู่บนฐานสัมมาทิฐิ คือปัญญาที่ไม่มีขอบเขตจำกัดนี่แหละ แล้วเราก็ต้องทำให้มันต่อเนื่องที่อยู่บนฐานของจิตที่บริสุทธิ์ เมื่อใดก็ตามที่เราพบปัญหาหรือพบอุปสรรคของชีวิตที่ทำให้เราเกิดความทุกข์ความวิตกกังวล ก็จะทำให้เราเกิดปัญญา ถ้าเราสามารถจะนำอุปสรรคหรือปัญหาเหล่านั้นมาเป็นสิ่งที่เราจะต้องเรียนรู้มัน เมื่อเราเข้าใจมันก็จะทำให้เรารู้แจ้งแทงตลอดถึงอุปสรรคที่มันไม่ได้เป็นสิ่งถาวรอะไร มันเปลี่ยนแปลงอยู่ มันเคลื่อนไหวอยู่ และเราก็เห็นสภาวะที่อยู่เบื้องหลังของปรากฏการณ์ นั่นก็คือความสงบของจิตใจ ความตั้งมั่นของจิตใจที่บริสุทธิ์

แต่ว่าทั่วไปนี่มันเป็นเรื่องยากที่เราจะเห็นอย่างนั้น แต่ถ้าเรามีความเพียร มีความตั้งใจ เข้าใจประเด็น การปฏิบัติของเราก็จะก้าวหน้า แต่เราก็จะต้องมีประสบการณ์ แม้มันจะเป็นความยากสักปานใดก็ตาม เราจะต้องมีประสบการณ์นั้น คือนำปัญหามาเป็นสิ่งที่เราจะต้องเรียนรู้เพื่อผ่านไปอุปสรรคต่าง ๆ มันเป็นเพียงเบื้องบนเขาส่งมาทดสอบความก้าวหน้าของเราว่าเราจะผ่านอุปสรรคนั้นด้วยจิตใจที่ก้าวหน้า หรือจิตใจที่ไม่ก้าวหน้า แม้จิตใจของเราจะไม่ก้าวหน้า เรายังมีปัญหาที่ทำให้เราทุกข์ แต่ก็ยังมีประโยชน์ที่เราได้รู้ว่าการปฏิบัติของเราจะต้องมีความเพียรเพิ่มขึ้นอีก เราจะต้องมีมานะพยายามและทำให้ต่อเนื่องมากกว่าเดิม นั่นคือเราใช้วิกฤตให้เป็นโอกาส เราจะต้องมีประสบการณ์นี้ ไม่งั้นมันจะผ่านอุปสรรคต่างๆ ไปไม่ได้

เมื่อเราสามารถจะมีประสบการณ์นี่บ่อยขึ้น เราก็จะชนะมัน เราก็จะพบกับความปีติ, ความสุขของชีวิตที่เป็นอมตะ ที่เป็นนิรันดร เราจะสามารถปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้ก็ด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ด้วยความเข้าใจแบบนี้ ถ้าเราพยายามเข้าถึงบางอย่างโดยไม่มีความเข้าใจในแบบนี้ การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้า แต่ถ้ามีความเข้าใจถูกต้องในแนวทางของการปฏิบัติ ไม่ว่าเราจะทำอะไร กิจกรรมนั้น การงานนั้น ก็จะตั้งอยู่บนฐานของธรรมชาติที่แท้จริง ที่เป็นธรรมชาติของสรรพสิ่ง โดยเฉพาะธรรมชาติที่แท้จริงของเรา แล้วความสำเร็จก็จะเกิดขึ้นทีละน้อยๆ เราก็จะมีความปีติ ความรื่นรมย์กับชีวิตในแต่ละขณะๆ ที่เราได้พบขุมทรัพย์ที่แท้จริงของชีวิต นั่นคืออริยทรัพย์ ซึ่งไม่สามารถจะถูกขโมยหรือถูกทำลายได้ด้วยไฟ

การฝึกฝน นั่งสมาธิ หรือแม้กระทั่งการเดินจงกรมนี่ ก็เพื่อที่จะให้ธรรมชาติที่แท้จริงของเรานี่มันเผยตัวออกมาให้เราได้เห็น หรือมันแสดงตัวให้เราได้สัมผัส ทุกคนมีธรรมชาติ ที่แท้คือสัจจะสูงสุดอยู่แล้ว ไม่ว่าเราจะเห็นหรือไม่เห็น สิ่งนั้นก็มีอยู่แล้ว อยู่ก้นบึ้งของเหตุผล, อยู่ก้นบึ้งของของคู่, อยู่ก้นบึ้งของชีวิตที่เราดำเนินมาด้วยอวิชชา แต่ถ้าเมื่อใดก็ตามอวิชชาหายไป ปัญญาญาณเกิดขึ้น ขบวนการความคิดที่เกิดจากอวิชชาคือตัณหาอุปาทานหายไป ธรรมที่แท้ก็จะเผยตัวของมันออกมาตามธรรมชาติของมัน ซึ่งมันก็แสดงตัวของมันอยู่ตลอดเวลา แต่ในมิติของจิตสำนึกที่เราดำเนินอยู่ในกระเปาะไข่ มันไม่สามารถที่จะเห็นสิ่งที่อยู่นอกกระเปาะไข่ได้ แต่เมื่อเราออกมาเสียจากกระเปาะไข่ เราก็จะเห็นโลกหรือเห็นจักรวาลในอีกมิติหนึ่ง ถ้าเราไม่รู้จักธรรมชาติที่แท้ของเราแล้วละก้อ เราจะไม่มีความรู้สึกกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งได้ เราย่อมไม่สามารถที่จะซาบซึ้งกับการงานในชีวิตประจำวัน เราย่อมไม่สามารถที่จะซาบซึ้งกับผลพวงแห่งความเพียรหรือความบากบั่นในชีวิตของเราได้ แต่ถ้าเราสามารถจะสัมผัส

ได้ เราก็จะเกิดความปีติจากความบากบั่น จากความเพียรที่เราได้มุ่งมั่น เราสามารถจะเห็นได้แล้วก็จะเกิดปีติทำให้เราเกิดกำลังใจ

การค้นพบความหมายที่แท้จริงหรือประเด็นที่แท้จริงของการปฏิบัติ จะพบความหมายที่แท้จริงของความเพียรได้ นั่นก็คือการค้นพบธรรมชาติเดิมแท้ของความพยายาม, ธรรมชาติเดิมแท้ของเรานั่นเอง เราอย่าเพิ่งไปใส่ใจกับผลของความเพียรหรือผลของการปฏิบัติ อย่าเพิ่งไปคาดหวังว่ามันจะต้องได้เมื่อนั่นเมื่อนี่ แต่เราควรจะใส่ใจไปกับผลของความเพียรในแต่ละขณะที่มันแสดงธรรมชาติที่แท้ของมันออกมา ในกิจการต่างๆ ในกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของเรา ความเพียรหรือความมุ่งมั่นที่เราได้กระทำผลเกิดขึ้นในขณะนั้น, ผลเกิดขึ้นตามธรรมชาติของมัน เราก็จะต้องเข้าใจและรู้จักต้นกำเนิดที่แท้จริง หรือธรรมชาติที่แท้ของมันก่อนที่เราจะสามารถเห็นผลของมันได้ นี่คือความเข้าใจที่ถูกต้อง แต่ถ้าเราไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้อง การปฏิบัติของเราก็เลอะเลือน ที่อาตมาเคยใช้ คือไม่สามารถจะเห็นความก้าวหน้าของจิตใจได้ ความปีติความรื่นรมย์ก็ไม่เกิดขึ้น

เมื่อใดก็ตามถ้าเราสามารถจะเห็นน้อยบ้างมากบ้าง ชนะบ้างแพ้บ้างต่ออุปสรรคต่าง ๆ แม้จะแพ้ก็นำอุปสรรคมาเป็นสิ่งที่เราจะต้องเรียนรู้เป็นสิ่งที่เราจะต้องเข้าใจมัน นั่นแหละเราจะเกิดความซาบซึ้ง เราจะเกิดปีติในความเพียรของเรา ผลที่จะตามมาจากการปฏิบัติก็คือ ในขณะที่มันกำลังแสดงตัวของมันออกมานั่นเอง **ถ้าความเพียรของเราไม่ได้ตั้งอยู่บนฐานธรรมชาติที่แท้จริง** ความเพียรนั้นก็ไม่ใช่ความเพียรที่บริสุทธิ์ หรือความเพียรที่แท้จริงหรือความเพียรที่ชอบ ไม่ใช่สัมมาวายามะ สัมมาวายามะมันจะต้องตั้งอยู่บนฐานของจิตที่บริสุทธิ์ของเรา ไม่ว่าจะเป็นการให้ทาน หรือการถือศีลก็ตามที่เป็นบารมีที่จะนำไปสู่ฟากโน้น หรือนำไปสู่การพ้นทุกข์แล้ว

ละก้อ มันจะต้องตั้งอยู่บนฐานของจิตที่บริสุทธิ์หรือฐานของปัญญาที่ไม่มีขอบเขตจำกัด

ปัญญาที่เกิดจากจิตที่บริสุทธิ์ ปัญญาที่เกิดจากจิตพุทธะนั่นแหละที่จะนำเราไปสู่ฟากโน้น หรือนำเราไปสู่ความหมดทุกข์ได้ ถ้ามันไม่ตั้งอยู่บนฐานของจิตที่บริสุทธิ์ หรือที่อาตมาใช้คำว่าประเด็นแล้วละก้อ มันก็จะไม่ใช่ทานที่เป็นบารมี ไม่ใช่ทานที่แท้จริง เป็นทานที่เราให้ด้วยความรู้สึกที่มีตัวเรา จึงย่อมมีความคาดหวังบางอย่าง แม้กระทั่งศีลก็ตาม ศีลที่ไม่ตั้งอยู่บนจิตที่ประภัสสร ศีลนั้นก็ไม่ทำให้เกิดสมาธิ จะไม่ทำให้เกิดปัญญา

ดังนั้นศีลที่แท้จริงหรือทานที่แท้จริงที่เป็นบารมี มันจะต้องอยู่บนฐานของสัจจะสูงสุด หรือบนฐานที่จิตประภัสสรของเรา เราอาศัยสิ่งนี้เป็นฐาน ไม่ว่าเราจะทำอะไร ไม่ว่าจะเป็นความเพียร เราจะต้องทำให้ต่อเนื่องอยู่บนฐานนี้ และเราก็จะได้ชื่นชมกับผลของความเหนื่อยยากของเราในทุกขณะ วันแล้ววันเล่า ปีแล้วปีเล่า เราจะปฏิบัติหรือมีความเพียรอยู่บนฐานของจิตที่บริสุทธิ์นี่ วิธีนี้เราก็จะมีความพอใจกับทุกสิ่งที่เป็นกิจการงานของเรา ดังนั้นการฝึกฝน การบำเพ็ญเพียร การภาวนาหรือการนั่งสมาธิก็ดี การเดินจงกรมก็ดี ด้วยความเพียรด้วยการฝึกปฏิบัติ มันก็จะดำเนินอยู่บนหนทางอันบริสุทธิ์ของชีวิต พ้นไปจากความคิดที่คาดหวัง พ้นไปจากความคิดที่มีตัวเราเป็นศูนย์กลาง

การฝึกฝนจึงหมายถึงการรักษาธรรมชาติเดิมของเรา หรือรักษาจิตที่ประภัสสรของเราไว้อย่างที่มันเป็น ไม่จำเป็นที่เราจะต้องไปหาคำตอบทางสมองหรือทางเหตุผลว่า ธรรมชาติเดิมแท้ที่บริสุทธิ์น่ะมันคืออะไร ไม่ต้องไปให้ความหมายมัน เพราะสิ่งนั้นมันอยู่เหนือความเข้าใจด้วยเหตุผลเหนือความเข้าใจด้วยความคิด เราเพียงแต่นั่ง เราเพียงแต่เดิน เพียงแต่ฝึกฝน เพียงแต่ภาวนาเท่านั้น

นี่ก็คือการปฏิบัติธรรมในวิถีทางของเรา เมื่อทุกคนเข้าใจวิถีของการฝึกฝนดีแล้ว เราก็จะมีความเพียร เมื่อเราได้มีการสนทนาพอเข้าใจ เราก็จะแยกย้ายกันไปทำความเพียร ทำความเพียรที่บ้าน ทำความเพียรที่ที่ทำงาน ทำความเพียรเมื่ออยู่กับกิจกรรมต่าง ๆ ทุกคนจะต้องทำงานทำการ ทุกคนจะต้องมีกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เมื่อเรามีความเข้าใจ เราก็ถือว่าการงานนั่นแหละคือการปฏิบัติ มันก็จะทำให้เราสามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง ต่อเนื่องไปบนธรรมชาติที่บริสุทธิ์ของเรา แล้วเราก็จะมีความปีติ มีความเพลิดเพลินกับการงานที่เราทำ เพลิดเพลินกับวิถีทางที่แท้ของชีวิตของเรา แม้เราจะไม่มีเงินมากมาย จะไม่มีลาภ ยศ ตำแหน่ง ไม่มีใครสรรเสริญ แต่วิถีชีวิตที่เราพากเพียรอยู่บนฐานของธรรมชาติที่แท้ ก็จะทำให้เรามีความสุข เป็นความสุขที่ไม่ได้อาศัยลาภ ยศ สรรเสริญ ที่ไม่ได้อาศัยอามิสต่าง ๆ นี่ก็เป็นความสุขที่เรียกในพุทธศาสนาว่า**นิรามิสสุข** สุขที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุ แต่เป็นสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตของเราที่ดำเนินหรือดำรงชีวิตอยู่ในสัจจะ

ดำรงชีวิตร่วมอยู่กับพระองค์ ดำรงชีวิตเป็นหนึ่งเดียวกับพระพุทธ-องค์ นี่เป็นสิ่งที่ผิดปกติสำหรับชาวโลกทั่วไปที่ได้ยินได้ฟัง โดยปกติเรามักจะให้ความสำคัญกับการปฏิบัติในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง เช่นนั่งสมาธิ นั่งกันเป็นชั่วโมง ๆ หรือเดินจงกรม เดินจนทางเป็นร่อง นี่คือเราให้ความสำคัญกับอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง หรือเน้นความเข้าใจพุทธศาสนาอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ แล้วก็คิดว่านี่แหละคือพุทธศาสนา นี่แหละที่ทำให้เราจะต้องมีกัลยาณมิตรหรือมีคุรุที่จะชี้แนะที่จะทำให้เราไม่ยึดติดกับความเข้าใจในรูปแบบหรือความเข้าใจในแง่มุมใดแง่มุมหนึ่งของสัจจะ หรือแบบใดแบบหนึ่งโดยเฉพาะ หรือนิกายใดนิกายหนึ่งโดยเฉพาะ

เราจะต้องไปพ้นการแบ่งแยก เราจะต้องไปพ้นนิกาย ชาวพุทธที่แท้จะต้องไปพ้นนิกายหรืออาจารย์ใดอาจารย์หนึ่งโดยเฉพาะ จะต้องไม่ติดคำสอนของอาจารย์ แต่จะนำคำสอนของอาจารย์นั้นมาเพื่อที่จะพัฒนาจิตใจของเรา เราเคารพอาจารย์ แต่เราไม่ติด เราไม่ยึดถืออาจารย์ ถ้าเรายึดถือมันก็จะกลายเป็นกรอบที่ครอบงำจิตใจของเราลงไปอีกชั้นหนึ่ง ไม่ว่านิกายก็ดี หรือไม่ว่าชื่อของศาสนาก็ดี

ถ้าเราสามารถจะเข้าใจและไปพ้นความยึดติด เราก็จะกลับคืนไปเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไปเป็นธุลีหนึ่งของความเป็นเองของธรรมชาติ นี่คือการสละหรือจาคะทุกสิ่งที่เป็นเครื่องพันธนาการ เมื่อเราสามารถจาคะทุกสิ่งของเครื่องพันธนาการได้แล้ว เราก็จะกลับไปสู่บ้านเดิมของเราก็คือความเป็นธรรมชาติ ความเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งนั่นเอง พุทธศาสนาก็เป็นเพียงข้อมูลที่จะชี้แนะ เป็นคำสอนที่จะชี้แนะเพื่อจะเข้าถึงความเป็นธรรมชาติ หรือเข้าถึงสัจธรรม ซึ่งครอบคลุมความจริงทั้งหลาย หรือครอบคลุมสรรพสิ่งทั้งหลายหรือพูดง่ายๆ ว่าสรรพสิ่งทั้งหลายหรือความหลากหลายของปรากฏการณ์ มันดำรงอยู่ในสัจจะสูงสุด มันดำรงอยู่ในความว่างหรือสุญญตา การฝึกสมาธิหรือการภาวนา มันก็จะดำรงอยู่ในความจริงสูงสุดนั้นด้วย ความจริงสูงสุดมันครอบคลุมกิจกรรมอันหลากหลายของชีวิตของเรา

ดังนั้นเราจึงไม่ได้เน้นที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ แต่เราจะเข้าใจในส่วนของความเป็นทั้งหมดของชีวิตเราในแต่ละขณะๆ ซึ่งเราเป็นส่วนหนึ่งของปรากฏการณ์หรือความจริงที่มีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่ง ที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราจะตระหนักรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง หรือกระแสน้ำที่ไหลโดยไม่มีช่องว่างที่จะให้เราพูดได้ว่ามันเกิด มันดับ แต่มันเป็นกระแสที่ต่อเนื่อง จิตซึ่งเราสามารถจะสัมผัสได้

เมื่อจิตใจของเราเข้าถึงความว่างซึ่งลึกซึ้งพอ เราสามารถจะสัมผัสการเคลื่อนไหว การเปลี่ยนแปลงของเรากับสรรพสิ่งที่เป็นหนึ่งเดียวกันได้แล้ว พร้อมกันนั้นเราก็สามารถจะสัมผัสได้ถึงต้นกำเนิดของการเปลี่ยนแปลงนั้น นั่นคือความสงบหรือความว่างนั่นเอง นี่คือวิถีชีวิตของพุทธะ วิถีชีวิตของการดำเนินชีวิตพรหมจรรย์ หากเราได้เข้าถึง เราก็จะพบกับความรื่นรมย์ ความปีติ ความอิ่มเอิบของชีวิตในแต่ละขณะที่เราสามารถจะชื่นชมกับชีวิตที่แท้จริงของเราได้

****

พิมพ์ถวายโดย

คุณสุชาติ-คุณแนนซี่-คุณทอม เฉลิมกาญจนา

ขออุทิศส่วนกุศลให้

คุณพ่อกีซง แซ่ฉั่ว

คุณแม่ซิวง้อ แซ่เตีย

คุณพ่อสุธี ตันอติชาติ

พิมพ์ที่ **สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง**
679/71-74 ถนนประชาอุทิศ ซอย 45 เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140
โทร. 0-2872-9898 แฟกซ์. 0-2872-9891